

60+

AZ ÉLETKÉPEK
MAGAZIN MELLÉKLETE
NEM CSAK
SZÉPKORÚAKNAK

2020. XII. 10.
VIII. ÉVFOLYAM
12. SZÁM

85 éves
pillangókisasszony

Az idősek
mentora

Maszkban
adtak mattot



85 éves a pestújhelyi pillangókisasszony

A Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület (PEPE) néhány tagja személyesen kereste fel a városrészalapító Bezsilla Nándor unokáját, Dr. Bezsilla Borbálát, akit Pestújhely nevében a 85. születésnapja alkalmából köszöntöttek november 11-én.

– A járványügyi intézkedések miatt mindössze néhány fővel tudtunk csak elmenni Borikához, akit a kertkapuban – tőle megfelelő távolságot tartva – köszöntöttünk – mondta Pintér Zsuzsanna, a PEPE elnöke. – Ha nem lett volna ez a vírus, illetve nem lennének a szigorú intézkedések, biztos, hogy többen lettünk volna.

– Sosem volt még ilyen szép és meghitt születésnapom – mondta Borinén, miután a kertkapuban elfújta a szülinapi torta gyertyáját, és meghallgatta a vendégek énekét. – 85 évet „keltt” várnom erre a pillanatra, hogy a barátaim a kertkapuban köszöntsenek a születésnapom alkalmából. Nagyon kedves gesztus tőlük, és köszönöm mindenkinek a jókívánságokat.

A rövid kis ünnepség a Pille-villa kapujában zajlott. Abban az épületben, mely a Pestújhely-alapító Bezsilla Nándor fiának, Bezsilla Lászlónak az otthona volt. Annak a Bezsilla Lászlónak, akit mindenki csak úgy ismert, hogy a „Lepke-király”. A József Attila utcai ház ugyanis nemcsak neki, hanem 20 ezer lepkéjének is otthona volt.

– Édesapámtól, a nagy lepkegyűjtő és entomológus Bezsilla Lászlótól többek között egy 240 tárolónyi – tárolónként 10-30 példánnyal rendelkező – lepke-, bogár- és hernyógyűjteményt örököltem, melyet kötelességemnek éreztem az utókor számára megőrizni. Ehhez azonban folyamatos gondozásra



FOTÓK: XI. MEDIA, NAGYBOTOND

volt szükség, ezeket a tárolókat rendszeresen naftalinozni kellett, melynek rám nézve káros következménye lett. 1989-ben ugyanis daganatot diagnosztizáltak a szívem bal pitvarán, amit akkoriban még nem műtöttek, ezért az orvosok is lemondtak rólam. Csodával határos módon meggyógyultam, s bár a gyűjtemény jelentős részétől – 210 doboztól – kénytelen voltam megszabadulni, a nálam maradt 30-ra mind a mai napig nagyon vigyázok. Nekem ez ad még mindig erőt az élethez – mondta dr. Bezsilla Borbála.

Az egykori ház, amely nemcsak lakóház volt, hanem múzeumként is üzemelt, ma már több családnak is otthona. Dr. Bezsilla Borbála pedig a szülői háznak éppen abban a részében lakik, ami régen a pestújhelyi lepkemúzeum volt.

– Apám gyűjteményének egyik darabja egy olyan különleges lepke, mely a származási helyéről, Pestújhelyről

kapta a nevét – jegyezte meg.

Bezsilla Lászlót a rákos-palotai temetőben lepkés síremlék alá temették el, dr. Bezsilla Borbála pedig a 85. születésnapjára stílszerűen lepkés virágot (flamingót) kapott.

– A nagyszüleim az apámból orvost szerettek volna faragni, őt viszont csak az állatok érdekelték. Vele ellentétben én tényleg orvos szerettem volna lenni, de a szüleim a törekeny alkatom miatt nem engedtek a szegedi egyetemre. Így Pesten az Agráregyetemet végeztem el. Életemből 34 évet töltöttem a Dohánykutató Intézetnél, ahol biológusként, majd laborvezetőként dolgoztam. A családban apám volt a lepkegyűjtő, aki engem „kért” meg arra, hogy a gyűjteményét gondozzam – mesélte.

Dr. Bezsilla Borbála törekeny alkata és tisztaság életkora ellenére jó egészségnek örvend. Hogy mi ennek a titka?

– Fiatalon, apám kérésére magam is sok lepkét gyűjtöttem, sokat voltam kint a jó levegőn, ennek köszönhetően mindig jó kondiban voltam. Persze, ma már nem úgy működnek a dolgok, ahogy régebben. Hetvenévesen még magam festettem ki a lakásomat, ma már azért minden mozdulatot kétszer is meggondolok – mondta mosolyogva.

Mint ahogyan azt is megmondná, hogy utódok híján kinek adja majd át a pillangók szeretetét. Az oldalági rokonokat nem érdeklik a lepkék, így csak abban reménykedik, Pestújhelyen lesznek majd olyanok, akik nem hagyják, hogy veszendőbe menjen ez a felbecsülhetetlen értékű gyűjtemény.

Riersch Tamás

Adventi mosoly – jövőre

A Polgárok Palotáért Egyesület közleményt adott ki, miszerint az elmúlt években a karácsonyi ünnepeket megelőzően Adventi mosoly rendezvényük keretében baráti találkozóra hívták az érdeklődőket.

Alkalmanként több százan beszélgettek, teáztak és kanelazták a forró gulyáslevest. Úgy fogalmazznak „ebben az évben is ezt terveztük, erre készültünk, szerveztük az adventi rendezvényünket. Elképzelésünket keresztülhúzta a COVID-19 járvány. Ilyen körülmények között tömegrendezvényekkel nem kockáztathatjuk senki egészségét. Vigyázunk kell egymásra, szereteteinkre. Ez most mindennél fontosabb” – írták.

Hozzá tették: a vírus legyőzése után, remélik, minél előbb, együtt a palotai polgárokkal meg tudják tartani az elmaradt rendezvényüket.

A kialakult helyzetből függetlenül pedig szeretetteljes, békés karácsonyt, reményteljes boldog új évet kívánnak! ♦

Elindult a Fényvillamos



Idén tizenkettedik éve indul útjára az adventi és karácsonyi időszak látványossága, a Fényvillamos.

Az utasok körében indulása óta egyre növekvő népszerűségű, több kilométer hosszúságú ledfűzettel feldíszített UV ikerkocsik most is

Budapest különböző pontjain bukkannak majd fel, hogy a belváros mellett külső kerületekbe is eljuttassák az ünnep fényeit.

Kerületünkben december 12-én, szombaton a 62A vonalán, december 27-én, vasárnap a 69-es vonalán utazhatunk vele.

A járatok menetrendje megtalálható a BKV Zrt. honlapján és hivatalos Facebook-oldalán is. A hatvanéves járműveket a BKV munkatársai évről évre több ezer izzóval világítják ki, hogy az utazás valóban a hétköznapi megszokásából kiemelkedő élménnyé válhasson. Ebben az évben különösen fontos ez, hiszen a koronavírus-járvány miatt szükségessé vált korlátozások, többek között a karácsonyi vásárok elmaradása, szűkebbre szabják az adventi időszak kereteit a megszokotthoz képest. **J. Á.**

Az idősek mentora

2020-ban a Szociális Munka Napja alkalmából Az Év Szociális Munkása elismerést Katonáné Jordáki Ildikó, az Egyesített Szociális Intézmény (ESZI) Területi Gondozási Egység vezetője kapta.

– Megtiszteltetés számomra, hogy ezt a díjat idén én kaphattam – mondta Ildikó. – Köszönöm az önkormányzat és az ESZI vezetőségének a támogatását. Nem tagadom, boldogsággal és büszkeséggel tölt el, hogy ilyen nagy szakmai elismerésben részesülhettem. A munkám végzéséhez mindig is elengedhetetlen volt a családom háttérből történő támogatása, amiért nagyon hálás vagyok. A díjat nekik is köszönhetem.

Katonáné Jordáki Ildikó kórházi intenzív osztályon, szakápolóként kezdte a pályafutását. Ám, egy sajnálatos baleset – egy rosszul sikerült emelés – következtében olyan komoly gerincsérülést szenvedett, amely miatt nem tudta tovább folytatni a munkáját.

– A segítségnyújtásról nem akar-



Katonáné Jordáki Ildikó

tam lemondani, így kerültem át szociális területre. Miután a Kodolányi János Főiskolán az ehhez szükséges végzettséget megszereztem, egy bentlakásos intézetben kezdtem mentálhigiéniai területen dolgozni. Itt kerültem közelebbi kapcsolatba a demensellátással, amely terület az első pillanattól fontos volt számomra. Egyéni és csoportos foglalkozások keretein belül segítettem a demenci-

ával élő ellátottakat, és napi szinten tartottam a kapcsolatot a hozzátartozóikkal. Mivel akkoriban a XV. kerületben laktam, szerettem volna a kerületben munkát vállalni – mondta a kitüntetett.

Ildikó 2016-ban került az ESZI szakmai csapatához. Eleinte a Házi Segítségnyújtás csoportfelelősi munkakörét látta el, majd 2017-ben a Területi Gondozási Egység vezetője lett.

FOTO: XVMEDIA, NAGYBOTOND

– Az idősellátás szakmai feladataiért, a szociális étkeztetésért, a házi segítségnyújtás hatékony működtetéséért, az időskorúak, a demensek nappali ellátásáért, az Erdőkerülő utcai Gondozóházért, a Klebelsberg, az Arany János és a Kontyfa utcai telephelyek szakmai működéséért, illetve a Pajtás étteremben zajló közösségi étkezésért én felelek – tette hozzá.

A XV. kerületi önkormányzat 2018-ban a Tempus Közalapítványtól Alsómocsoláddal, illetve egy norvég és egy szlovén településsel közösen Erasmus+ pályázaton 150 ezer eurót nyert. A két éven át tartó projekt célja az volt, hogy a felnőttgenerációkat felkészítse az aktív időskorra. A tapasztalat ugyanis az, hogy a nyugdíjasoknak csak kis hányada indul neki tudatosan az új életszakaszra. Katonáné Jordáki Ildikó ebben a nemzetközi összefogásban arra kapott megbízást, hogy a demenciával kapcsolatos tananyagot elkészítse. Az *S. O. S. Demencia* című munkáját szakmai körökben itthon és külföldön is sokan olvashatták.

R. T.

Egészséges termékek

A téli időszak fontos tápanyagforrásai a diófélék és az olajos magvak, hiszen koncentrált tápanyagtartalmuk miatt már kis mennyiségű fogyasztásuk is érdemben hozzájárul egészségünk védelméhez.

A diófélék – ide tartozik a mogyoró, a mandula és a pisztácia is – folsavban, B-vitaminokban, antioxidáns hatású tokoferolban, a koleszterin felszívódását lassító fitoszterolban gazdagok, valamint fontos kalcium-, magnézium- és káliumforrások. Az olajos magvakban sok antioxidáns hatású vegyület (karotinoid, fitoszterol és flavonoid) található.

Mindkét élelmiszercsoport magas esszenciális zsírsav-, valamint omega-3-zsírsav-tartalommal bír. Rendszeres fogyasztásuk hozzájárul az erek egészségének fenntartásához, és így a szív- és érrendszeri betegségek, illetve egyes daganatos betegségek megelőzéséhez, a légúti betegségekből, valamint a cukorbetegségből fakadó halálozás csökkentéséhez.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDSZ) szerint azonban nem mindegy, hogy milyen változatban fogyasztjuk őket. A szervezet ajánlása szerint a natúr, illetve pörkölt

ILLUSZTRÁCIÓ: XVMEDIA, VARGOSZ



verziót együk, míg a sózott termékeket csak alkalmanként. Ennek az az oka, hogy a túlzott sóbevitel hozzájárulhat a nálunk népbetegségnek számító magas vérnyomás kialakulásához.

A közhiedelem szerint a magvak, diófélék fogyasztása – magas kalóriatartalmuk miatt – diéta esetén nem szerencsés. Az MDSZ álláspontja az, hogy a megfelelő mennyiség (adagonként körülbelül egy zárt maroknyi) – a napi energia- és tápanyagszükségletbe számítás mellett – beilleszthető a

csökkentett energiatartalmú étrendbe is.

Fogyasztásuk további előnye, hogy makrotápanyag- és élelmirost-tartalmuknak köszönhetően hosszan tartó jóllakottságérzetet biztosítanak, így főétkezéseink között garantálják az egészséges tápanyagbevitelünket. Emellett feldobhatjuk velük a salátákat, a kását, a saját készítésű péksüteményeket, ropogtatnivalókat, de akár a desszerteket is.

-y -a

Segítség a hidegben

A Menhely Alapítvány arra kér mindenkit, hogy figyeljen oda ismét jobban a környezetében, hajlék nélkül, nehéz körülmények között élő, vagy a szomszédságban ismert magányos emberekre! Ilyenkor ők vannak a legjobban kiszolgáltatva a zord időjárásnak.

A fővárosi önkormányzat támogatásából működő téli krízisprogramok idén is időben elindultak, így 24 órában diszpécser szolgálat, krízisautó és speciális utcai szolgálatok is segítenek az elesetteken. A Menhely Alapítvány diszpécser szolgálata napi 24 órában fogadja a bejelentéseket a +36 1 338 4186-os telefonszámon.

Hívhatja őket, ha

- lát valakit, akit a kihűlés fenyeget és életveszélyben lehet,
 - az utcán lévő hajléktalan ember segítséget kér,
 - önt vagy ismerősét a hajléktalanná válás veszélye fenyegeti és információra van szüksége,
 - a fedél nélkül élő szokásaitól eltérően viselkedik (például nem kelt fel, amikor szokott, egész nap fekszik).
- Budapestben 19 szállásnyújtó intézmény csaknem 2000 férőhellyel várja a segítségre szorulókat. ♦

Maszkban adtak mattot

Nyolcadik alkalommal rendezte meg a Palota Sakk (hosszabb nevén az Észak-Pesti Környezetvédelmi, Kulturális és Szabadidő-sport Egyesület sakkszakosztálya) a Senior Sakkversenyét a Budai II. László stadion nagytermében.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ



A mostani rendezvény azonban rendhagyó volt a több mint tízéves klub történetében. Az idei év menetrendjét alaposan felborította a koronavírus. Nem voltak kivételek ez alól a sportegyesületek sem, melyek a vírushelyzettől függően hol karanténba kényszerültek, hol erőltetett menetben kellett az edzéseiket, a mérkőzéseiket és a versenyeket pótolniuk.

Az elmúlt egy hónap a járványhelyzet fokozódása miatt ismét óvatosságra készítette a sportéletet. Nem volt ez alól kivétel a sakk sem, mely sportág ugyan testi kontakt nélküli, ám a versenyzők általában másfél méteren belül tartózkodnak egymáshoz. A Palota Sakk tehát csak az óvintézkedések fokozott betartásával tudott versenyeket rendezni.

November végén ilyen óvatos, minden egészségügyi előírást betartó körülmények között bonyolították le a budapesti ifjúsági csapatversenyt, és hasonlóan biztonságos

körülmények között rendezték meg november utolsó hétvégéjén a hagyományos szenior sakkversenyüket is. Ez utóbbira az átlagos létszám nagyjából 75 százaléka nevezett, így elmondható, a vírushelyzet ellenére is „népes” mezőny gyűlt össze a Széchenyi téri sakkteremben. Érkeztek játékosok például Gödről, a Jászságból, Fótról, Újpestről és természetesen Rákos- és Újpalotáról

is. A házigazda Palota Sakkot négy versenyző képviselte.

A résztvevőknek belépéskor testhőmérsékletet mértek, mindenki számára kötelező volt a kézfertőtlenítés, illetve a maszkviselés, a termet pedig sűrűn szellőztették. S bár a játékosok jól ismerték egymást, illetve a verseny ezúttal is egy baráti hangulatú rendezvény volt, a szervezők külön kérésére a játékosok kerültek az ilyenkor

szokásos testi kontaktusokat. A gratulációk az eredményhirdetéskor is csak szóban történtek.

A hétfordulós rendszerű verseny három legjobbja rájátszásban döntött a végső helyezésekről. Az idei Senior Sakkverseny első helyét végül egy gödöllői sakkkozó érdemelte ki, a második helyezett azonban Höns Pál személyében egy XV. kerületi (nem Palota Sakkos) versenyző lett. **-sch -s**

Maradona emlékére

A sportvilágot megdöbbenetette a hír, hogy 61 éves korában elhunyt a földkerekség valaha volt egyik legjobb labdarúgója, Diego Armando Maradona.

Egy klasszis, akiért hazájában, Argentínában, de a legnagyobb rivális Brazíliában is lelkesedni tudtak a szurkolók, egy sztár, aki saját hazáján kívül az egész világon próféta tudott lenni. Európában is több csapatban játszott, a fiatal argentin zseni az FC Barcelonában vált igazi sztárrá, ám karrierje az SSC Napoliban teljesedett ki. A délolasz város csapatával bajnoki címeket, olasz kupát és UEFA-kupát is nyert, mely sikorsorozatára azóta sem volt példa.

Maradonát a magyar sportvilág is gyászolja. Jelképesnek tűnik, hogy az Isteni Diego éppen november 25-én, a Magyar Labdarúgás Napiján hagyta itt a földi létet. 1977-ben ugyanis 17 esztendősen éppen a magyar csapat ellen mutatkozott be a válogatottban. Azt a mérkőzést 5-1-re nyerte az egy évvel később világbajnok argentin csapat. A fiatal Maradona a 62. percben lépett pályára, amikor már kialakult a végeredmény. Pályafutása során ez volt az egyetlen olyan találkozója magyar focistákkal, amikor nem rúgott gólt.

Miután egy furcsa szövetségi kapitányi döntésnek köszönhetően kimaradt az 1978-as világ-



bajnoki csapatból, nem játszhatott a magyarok elleni botrányos nyitómeccsen sem, legközelebb egy Argentinos Juniors – magyar ligaválogatott (megerősített Ferencváros) mérkőzésen találkozott ismét magyar futballistákkal. Azon a mérkőzésen 2-2-es eredménnyel született, az argentinok mindkét gólját Maradona lőtte.

Nagy fellépése azonban az 1982-es spanyolországi világbajnokságon volt ellenünk, amikor a csoportkör második fordulójában az ő zseniális

játékával és két góljával a dél-amerikaiak 4-1-re kiűtöttek bennünket.

Magyar labdarúgók utóljára 1990-ben élvezhették testközelből Maradona cseleit és trükkjeit. Diego akkor már az SSC Napoli csillaga volt, és második bajnoki címük jutalmaként a Bajnokcsapatok Európa Kupájában szerepelhettek. Az első fordulóban pedig az Újpesti Dózsa SC volt az ellenfelük. Az 1989-90-es szezonban bajnoki címet nyert Újpesten egy rákospalotai labdarúgó, Kósa László is fontos szerepet kapott. A lila-fehérek hátvédje így a Nápoly elleni mérkőzéseken is ott lehetett, s bizony védőként gyakran tapasztalhatta, hogy milyen színvonalon tudott Maradona futbalozni. A nápolyi ütőket Maradonának 3-0-ra nyerték, az argentin zseni két gólt lőtt, majd az újpesti visszavágón – nagyjából 25 ezer néző előtt – egy góllal és remek játékkal segítette 2-0-s győzelemhez a nápolyiakat. Sajnos Kósa Lászlót már nem kérhettük meg arra, hogy idézze fel emlékeit, mert pályafutását befejezve, a REAC Sportiskolánál edzősködő szakember hosszas betegséget követően, 47 éves korában, 2008-ban elhunyt. A REAC SISE éveken át ovis focitornát rendezett a gyerekek által is nagyon kedvelt Laci bácsi emlékére. Abban biztosak lehetünk, ha Kósa László ma is élne, Maradonáról csak szuperlatívuszokban beszélné. Másképp nem is lehet. **(riersch)**